# Guiso de Vegetales con Arroz Integral

**Sirve:** 6o50 Porciones

| | 6 Porciones | | 50 Porciones | |
|---|---|---|---|---|
| Ingredients | Weight | Measure | Weight | Measure |
| Espinacas picadas congeladas | | 1 tza | | 8 tzas |
| Cebolla rmorada | | 1/4 tza | | 2 tzas |
| Calabacín | | 1 calabacín | | 6 tzas |
| Mezcla California (brócoli, coliflor, zanahorias) | | 1 lb | | 6 lb |
| Aceite | | 2 cdtas | | 4 Cdas |
| Sal | | 1 cdta | | 2 Cdas |
| Pimienta | | 1 cdta | | 4 Cdas |
| Curry | | 2 cdtas | | 3 Cdas |
| Agua | | 1 tza | | 1 cuarto gl |
| Garbanzos, enlatados (enjuagados) | | 1 tza | | 6 tzas |
| Frijoles rojos enlatados (enjuagados) | | 1 tza | | 6 tzas |
| Puré de Camote enlatado | | 1 tza | | 6 tzas |
| Arroz Integral | | 1 tza | | 12 tzas |
| Sal | | 1 cdta | | 8 cdtas |
| Agua | | 2 tzas | | 24 tzas |

## Preparación

1. 6 Porciones: Precaliente el horno a 425° F.
2. Corte la cebolla.  Revuélvales con una cucharadita de aceite y colóquelas sobre una bandeja de hornear. Coloque la bandeja en el horno y cocine las cebollas hasta que cambien de color, alrededor de 20 minutos.
3. En un tazón grande revuelva los vegetales tipo California, el calabacín y la espinaca con 1 cucharadita de aceite. Coloquelos sobre una bandeja de hornear y metála al horno por 25 minutos.
4. Retire las cebollas del horno y espolvoree el curry sobre ellas. Coloque la bandeja en el horno nuevamente por 5

minutos más.
5. En una licuadora ponga el calabacín, puré de camote, 1/2 taza de agua y las cebollas en curry. Mezcle hasta que estén homogéneas. Coloque la mezcla en una olla con el resto del puré de camote. Añada ½ taza de agua a la licuadora para ayudar a que toda la mezcla se desprenda totalmente de la licuadora, viértala en la olla.
6. Coloque los frijoles rojos y garbanzos en una bandeja de hotel. Añada los vegetales rostizados (mezcla California, calabacín y espinaca) a los frijoles. Agregue el puré de camote y la mezcla de cebolla en curry a los vegetales.  Sirva sobre arroz integral.
7. 50 Porciones: Precaliente el horno a 425° F.
8. Corte la cebolla. Revuélvales dos cucharadas de aceite y colóquelas sobre una bandeja de hornear. Coloque la bandeja en el horno y cocine las cebollas hasta que cambien de color, alrededor de 20 minutos.
9. .En un tazón grande revuelva los vegetales de California, el calabacín y la espinaca con 2 cucharadas de aceite. Coloquelos sobre una bandeja de hornear y metála al horno por 25 minutos.
10. Retire las cebollas del horno y espolvoree el curry sobre ellas. Coloque la bandeja en el horno nuevamente por 5 minutos más.
11. En una licuadora ponga el calabacín, puré de camote, 2 tazas de agua y las cebollas en curry. Mezcle hasta que estén homogéneas. Coloque la mezcla en una olla con el resto del puré de camote. Añada el resto del agua a la licuadora para ayudar a que la mezcla se desprenda totalmente de la licuadora, viértala en la olla.
12. Coloque los frijoles rojos y garbanzos en una bandeja de hotel. Añada los vegetales rostizados (mezcla California, calabacín y espinaca) a los frijoles. Agregue el puré de camote y la mezcla de cebolla en curry a los vegetales. Sirva sobre arroz integral.
13. Para las dos cantidades: Una porción consiste de 1 taza de guiso de vegetales y 1/2 taza de arroz integraal cocido.